

## LES PLANTES DE CHEZ NOUS

# Bourrache des jardins

Autrefois sauvage et commune dans les terrains abandonnés et les décombres, la bourrache s'est aujourd'hui réfugiée dans nos jardins. *Borago officinalis* est une plante annuelle velue, haute de 20 à 60 cm, qui dresse sa tige cylindrique ramifiée en grosses touffes, et porte des feuilles ovales alternes. De mai à août, elle déploie sa cyme recourbée en crosse afin d'exposer ses fleurs bleues en forme d'étoile à cinq pétales à la pollinisation des abeilles.



Elle aurait été ramenée du Levant par les croisés et son nom serait issu de deux mots arabes, *abu*, père, et *rash*, sueur. Un brin porté à la boutonnière protégeait des dangers de la vie courante, apportait courage et audace. Les anciens lui reconnaissent des vertus de purification du sang. Fleurs et jeunes feuilles ont longtemps été consommées en salade, leur goût rappelant celui du concombre. Aujourd'hui elles sont suspectées de toxicité hépatique. L'huile issue de ses graines est utilisée en usage externe dans les cas d'éruptions cutanées, eczémas, herpès.

L'élixir floral de bourrache aide à lutter contre le découragement dans des situations émotionnellement épuisantes. Il apporte sérénité face aux difficultés de la vie et aux maladies chroniques. Destiné à ceux qui sont envahis par un sentiment de tristesse, qui se sentent abattus, opprésés, qui ont le cœur gros à la suite d'une séparation, un deuil, ont des pensées sombres et pesantes, cet élixir procure tranquillité, calme et confiance en la vie. Il a la réputation de mettre de la lumière dans la zone du cœur. Il suscite une nouvelle compréhension de la signification des épreuves à traverser, qui engendre optimisme, légèreté, confiance et joie de vivre. **Isabelle Seghin**



**Isabelle Seghin, Ecole En pleine Nature, Châtel-St-Denis**